Guia docente					
Datos Identificativos					2017/18
Asignatura (*)	Iniciación en deportes V (Mujer, deporte y salud)			Código	620G01415
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte				
Descriptores					
Ciclo	Periodo	Curso		Tipo	Créditos
Grado	1º cuatrimestre	Cuarto		Optativa	6
Idioma	CastellanoGallego				
Modalidad docente	Presencial				
Prerrequisitos					
Departamento	Educación Física e Deportiva				
Coordinador/a	Mosquera Gonzalez, Maria JoseCastillo Obeso, Maria del		Correo electrónico	maria.jose.mosquera@udc.esmaria.castillo@udc.es	
Profesorado	Castillo Obeso, Maria del López Villar, Cristina Mosquera Gonzalez, Maria Jose		Correo electrónico	maria.castillo@udc.es cristina.lopezv@udc.es maria.jose.mosquera@udc.es	
Web					
Descripción general	En nuestra sociedad el deporte es una práctica altamente masculinizada por lo que, a veces, se pierde de vista la importancia que tiene para las mujeres de diferentes edades y contextos. La sociedad actual demanda ciertas prácticas como las actividades de sala, pilates, yoga, natación durante o embarazo, etc. que muchas veces precisan de un/a profesional con formación específica. Esta materia pretende capacitar al alumnado que la curse para diseñar y aplicar programas de actividad física con mujeres o con hombres y mujeres aplicando la perspectiva de género. Aspectos que son fundamentales para la construcción de un deporte más igualitario y saludable.				

Competencias del título	
Código	Competencias del título
A4	Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.
A7	Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.
A16	Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.
B11	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
B15	Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno?).
C4	Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.

Resultados de aprendizaje			
Resultados de aprendizaje	Competencias del título		
Comprender las diferencias entre hombres y mujeres y las consecuencias que se derivan para la educación física	A4		
Conocer, analizar y valorar la participación de las mujeres en actividades físico deportivas a lo largo del ciclo vital.	A7	B15	
Elaborar y aplicar programas de actividad físico deportiva específicos para mujeres	A16		
Reflexionar sobre las particularidades de la práctica deportiva de las mujeres.		B11	
Conocer y promover los derechos y deberes de las mujerese y su contribución en la construcción de la sociedad.			C4

Contenidos	
Tema	Subtema

La importancia de la actividad física con perspectiva de género.	- La influencia de la cultura de género en la práctica física de mujeres y hombres. Barreras. - La actividad física en diferentes momentos de la vida de las mujeres: práctica en edad escolar.
Actividad física y ciclo ovárico. Concepto integral de actividad física.	- El cuerpo de las mujeres vs. el cuerpo de los hombres. - Características básicas de la actividad física durante el embarazo y postparto. - El envejecimiento activo. Falsas creencias y estereotipos para las mujeres durante el climaterio.
Programas específicos de actividad física para mujeres o programas coeducativos	- Elementos a tener en cuenta para desarrollar un programa de actividad física específico. - Juegos y actividades de concienciación para desarrollar la cultura de género.
Fundamentos de técnicas corporales concretas.	- Prácticas introyectivas. - Yoga - Pilates - Técnicas de trabajo de suelo pélvico - Actividades acuáticas para el embarazo y postparto.

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competéncias	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales
Sesión magistral	A4 A7 C4	6	6	12
Práctica de actividad física	A4 A7 A16 B11 B15 C4	18	18	36
Presentación oral	A16	4	10	14
Aprendizaje colaborativo	A16 B11 C4	0	30	30
Estudio de casos	A7 B15 C4	4	16	20
Trabajos tutelados	A7 A16 B11 C4	10	28	38
Atención personalizada		0	0	0
(*)Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos				

Metodologías	
Metodologías	Descripción
Sesión magistral	No se utilizará una sesión magistral pura, ya que será participativa.
Práctica de actividad física	Sesiones prácticas de actividad física donde tanto las profesoras como el alumnado pueden ser los encargados de dirigir la actividad.
Presentación oral	El alumnado tendrá que presentar al final de la materia un proyecto de actividad física coeducativo o dirigido a un colectivo concreto de mujeres.
Aprendizaje colaborativo	A lo largo del curso se empleará el aprendizaje entre iguales como una herramienta fundamental de aprendizaje.
Estudio de casos	Elaboración del itinerario deportivo personal aplicando los conceptos de género.
Trabajos tutelados	El alumnado será tutorizado por las profesoras para desarrollar diferentes actividades para el desarrollo de un trabajo final.

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción

Trabajos tutelados Práctica de actividad física Presentación oral Aprendizaje colaborativo	Las profesoras guiarán al alumnado a lo largo del curso y establecerán, si fuese preciso, tutorías fuera del horario de clase para poder realizar una atención personalizada correcta.

Evaluación			
Metodologías	Competéncias	Descripción	**Calificación**
Estudio de casos	A7 B15 C4	Elaboración del itinerario deportivo personal aplicando los conceptos de género que se facilitarán en el aula. Dichos conceptos se aplicarán también en el marco teórico del trabajo tutelado.	20
Trabajos tutelados	A7 A16 B11 C4	Presentación de un trabajo que consistirá en un proyecto de actividad física. Pueden escogerse las siguientes orientacines antes del 4 de octubre de 2017: Bajo la tutorización de María José Mosquera - Proyecto de coeducación en el ámbito escolar. - Proyecto de coeducación en el ámbito extraescolar. - Proyecto de nuevas masculinidades/feminidades Bajo la tutorización de María del Castillo - Actividad física en relación con la maternidad: embarazo. - Actividad física en relación con la maternidad:posparto. - Actividad física y climaterio. Bajo la tutorización de Cristina López - Actividad física y suelo pelviano. - Actividad física y mujeres en riesgo de exclusión social. - Actividad física y patologías: cáncer, fibromialgia...	60
Presentación oral	A16	Durante el curso se darén indicaciones para una correcta presentación oral del trabajo.	20

Observaciones evaluación
La asistencia a las sesiones presenciales de la materia es obligatoria, es preciso tener un 70% de asistencia con cada una de las profesoras. La nota final será la suma de las tres partes en su porcentaje correspondiente. En la segunda oportunidad (julio) se guardará la nota de las partes superadas. Para los cursos sucesivos no se guardará ninguna nota. El alumnado que no cumpla con el mínimo de asistencia tendrá que realizar los trabajos que forman parte de la evaluación y presentarse a un examen final escrito, en el que el aprobado está a partir de la calificación de 7. En este examen los porcentajes se reparten entre los contenidos de la materia con un 60% a los impartidos por Cristina López, un 20% para María José Mosquera y otro 20% para María Castillo. - Evaluación alumnado tiempo parcial: la evaluación será la misma que para los de tiempo completo.

Fuentes de información

Básica	Bibliografía Básica · Calais Germain, Blandine. (1996). Anatomía para el movimiento tomo I.Barcelona: La liebre de marzo.· Calais Germain, Blandine. (2010). Abdominales sin riesgo. Barcelona: La liebre de marzo.· Calais-Germain, Blandine.(1998). El periné femenino y el parto. Barcelona:Los libros de la liebre de marzo. - Del Castillo, M. (2002). Disfruta de tu embarazo en el agua. Actividades acuáticas para la mujer gestante. Barcelona: INDE.- Del Castillo, M. (2014) El socorrismo desde el punto de vista del género: la idoneidad de la mujer como socorrista. En Mª J. Mosquera (coordinadora). IV Ciclo de Conferencias: Xénero, Actividad Física e Deporte (2013-2014). Universidad de A Coruña. Servicio de Publicaciones. - Del Castillo, M. (2011). La actividad física durante el embarazo. En C. López-Villar (coord.) Estudios multidisciplinares para la humanización del parto. A Coruña: Servicio de Publicaciones de la Universidad de A Coruña.· Iyengar Geeta. (2010). La práctica de la mujer a lo largo del ciclo ovárico . Yoga Jwala Publicación de la Asociación española de yoga Iyengar,(nº 11)· Northrup, Chistiane.(2006). Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer. Barcelona: Ediciones Urano.- Piedra, Joaquin. (2016). Deporte y género. Manual de iniciación. Barcelona: Inde. Bibliografía complementaria· Artal Mittelmark R., Wiswell B, Drinkwater B. Exercise in pregnancy. Ed Williams & Wilkins. 1990. · Amostegui Azcúe, JM y otros. (2004). Incontinencia urinaria y otras lesiones del suelo pelviano: etiología y estrategias de prevención. Revista médica Universidad de Navarra vol.48. · Amostegui azcúe, JM. (1999). Incontinencia urinaria en la mujer deportista: Fisiotereapia. Archivos de Medicina del Deporte 16.· Bertherat, Therese y Berstein,Carol. (2006). El cuerpo tiene sus razones. Barcelona : Ediciones Pidotribo Ibérica.· Caballeo,E. y cols. (2011).Signos de alerta y consideraciones imprescindibles en la prevención y diagnóstico de las disfunciones del suelo pélvico en la mujer deportista. Libro actas II Congreso Internacional de Seulo Pélvico y Pelviperionología. SevillaFernández, M.;Lambruschini, R. y Fernández, J. (2016): Manual de Pilates aplicado al embarazo. Ed. Médica Panamericana, Madrid.· Calais-Germain, Blandine.(1998). El periné femenino y el parto. Barcelona: Ed. Los libros de la liebre de marzo.· Caufriez m., fernández domínguez, j.c., bouchant marc lemort, b. Y thyl snoeck (2006). Contribución al estudio anatomo-morfológico del suelo pélvico en la mujer asintomática: utilización de la imagen por rmn. Arch. Esp. Urología, vol.59,nº 7.· Caufriez, M., Pinsach,P., Fernandez,JC. (2010). Abdominauz et perinee. Mythes et réalités. Mallorca:Ed MC· Caufriez, Marcel. (1997). Gymnastique Abdominale Hipopressive. Bruselas www.marcelcaufriez.com· Delavier, F. (2007). Guía de los movimientos de musculación. Badalona: Ed. Paidotribo. - Del Castillo, M. (2002). Disfruta de tu embarazo en el agua. Actividades acuáticas para la mujer gestante. Barcelona: INDE.- Del Castillo, M. (2014) El socorrismo desde el punto de vista del género: la idoneidad de la mujer como socorrista. En Mª J. Mosquera (coordinadora). IV Ciclo de Conferencias: Xénero, Actividad Física e Deporte (2013-2014). Universidad de A Coruña. Servicio de Publicaciones. - Del Castillo, M. (2011). La actividad física durante el embarazo. En C. López-Villar (coord.) Estudios multidisciplinares para la humanización del parto. A Coruña: Servicio de Publicaciones de la Universidad de A Coruña.. Fernández, M.;Lambruschini, R. y Fernández, J. (2016): Manual de Pilates aplicado al embarazo. Ed. Médica Panamericana, Madrid.· Franklin, Eric.(2002). Pelvic power: mind/body exercises for strength, flexibility, posture and balance for men and woman. Canadá: Ed.Elisian· García Carabantes, Anabel. (2008). Suelo pélvico: Embarazo, parto y posparto. Seminario maternidad ayer y hoy. Escuela libre de salud holística y materno-infantil Consuelo Ruiz. Madrid· Gasquet, Bernadette. (2009). Abdominaux: arretez le massacre! Methode abdologie de Gasquet. Paris: Ed Marabout· Gastineau, Bernadette (1014). Yoga y Perineo. Barcelona: Obelisco· Germain, Patrick (1993). LA armonía del gesto. Barcelona: Ed. La liebre de marzo.· Iyengar BKS. (2005). La luz del yoga. Barcelona: Kairós· Iyengar BKS. (2005). La luz del pranayama. Barcelona: Kairós· Iyengar, Geeta .(2007).Yoga para la mujer. Barcelona: Kairós.· Iyengar, Geeta; Keller, Rita; Khattab, Kerstin, (2010). Iyengar Yoga for Motherhood. Safe Practice for Espectant & New Mothers. Toronto, Canadá: Sterling· Iyengar Geeta. (2010). La práctica de la mujer a lo largo del ciclo ovárico . Yoga Jwala Publicación de la Asociación española de yoga Iyengar,(nº 11)· Iyengar, Geeta; Keller, Rita; Khattab,Drestin (2010) Iyengar Yoga for motherhood, Safe practice for espectant & new mothers .New York: Sterling. Kettles, M.; Cole, C.L. y Wright, B.S. (2006): Women´s Health and Fitness Guide. Human Kinetics. Champaign, IL.· Lang-Reeves,I. y Dr.Villinger, T. (2006). Ejercicios pélvicos. Entrenamiento para conseguir más energía. Edimat Libros · Lehmans, Jean.Michel (2011). Gym câline. Ed.Robert Jauze· Mesquita, L., Vieira Machado, A., Viegas Andrade, A. (1999) Fisioterapia para Redução da Diástase dos Músculos Retos Abdominais no Pós-Parto. RBGO Vol.21 nº5.· Norris, Christopher M. (2007). La estabilidad de la espalda. Barcelona: Ed.Hispanoeuropea.· Northrup, Chistiane.(2006). Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer. Barcelona: Ediciones Urano.· Piti Pinsach, Tamara Rial, Marcel Caufriez, Juan Carlos Fernandez,Isabelle Devroux, Ketty Ruiz. (2010). Hipopresivos, un cambio de paradigma. · R. Louis schultz (2007). El libro completo de la

pelvis masculina. Editorial Gaia.· Rial,T y Riera, T (2012). Prevalencia y abordaje desde el ejercicio físico de la incontinencia urinaria en mujeres deportistas. Rev digital www.Efdeportes.com. nº164. Buenos Aires.· Sparrowe, Linda y Walden, Patricia (2004). El libro del yoga y de la salud para la mujer. Madrid: EDAF, Luz de Oriente· Swami Satyananda Saraswati (1969) Asana Pranayama Mudra Bandha, Bihar, India: Yoga Publications Trust · Swami Mutkananda (2008), Nawa Yoguini Tantra, Bihar , India: Yoga Publications Trust· Valls-Llobet, Carme.(2010). Mujeres, salud y poder. Madrid: Ediciones Cátedra· Varios (2007). Libro de entrenamiento para la espalda. Barcelona: Ed.Paidotribo· Walker, Carolina.(2006). Fisioterapia de la Obstetricia y uriginecología. Barcelona: Editorial Masson· Wilmore, Jack y Costill,David (2007). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Badalona: Paidotribo.

Complementária	

Recomendaciones
Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente
Sociología de la actividad física y del deporte/620G01015
Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente
Asignaturas que continúan el temario
Otros comentarios
En el aula se entregarás un guión con las pautas de los trabajos.

(*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías